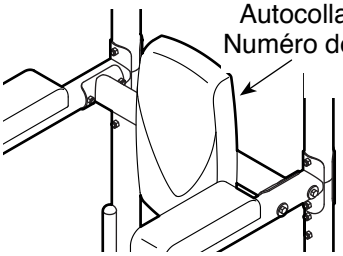
WEIDER®
POWER TOWER

Nº. du Modèle WEBE99712.1
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE
Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

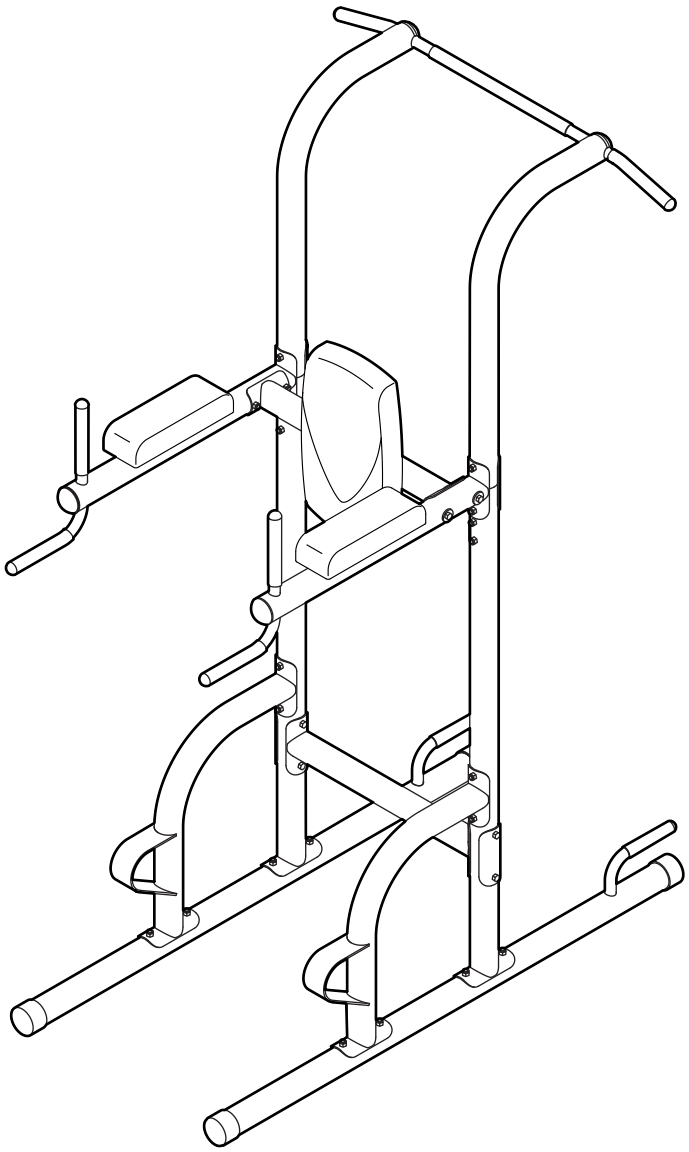
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



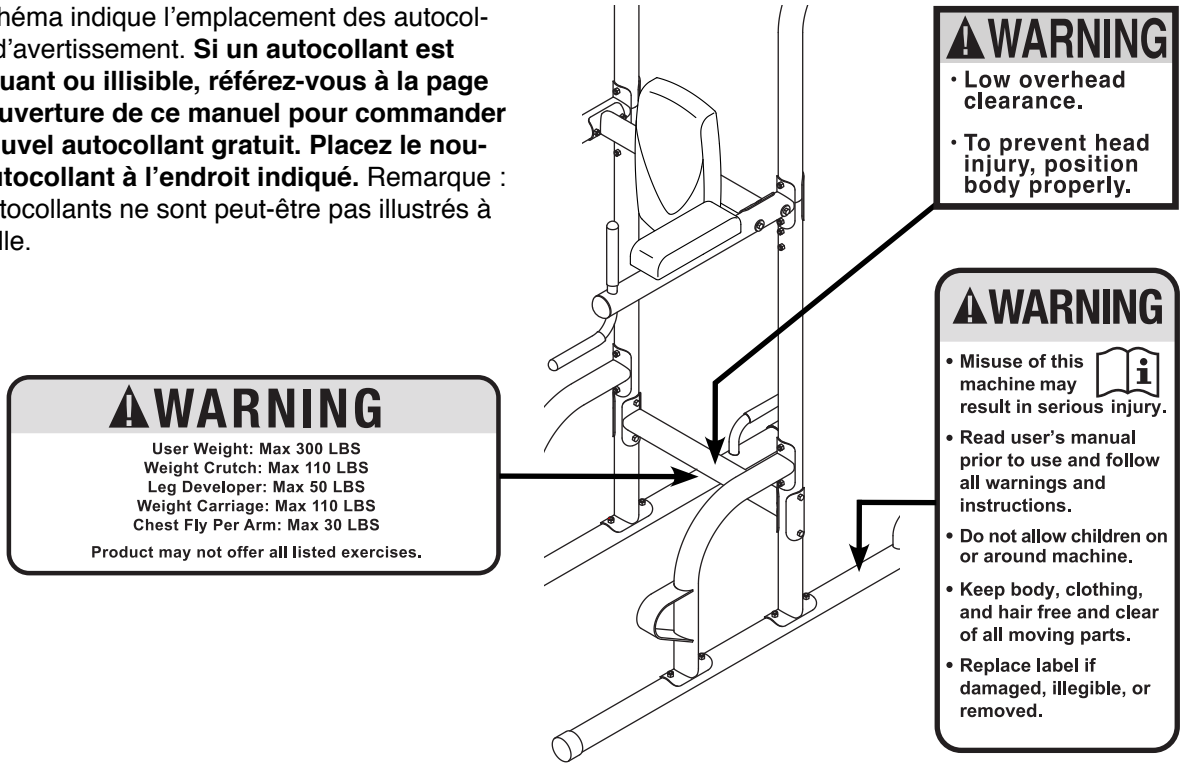
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
CONSEILS POUR L'EXERCICE 12
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


WARNING
• Low overhead clearance.
• To prevent head injury, position body properly.
WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 110 LBS
Leg Developer: Max 50 LBS
Weight Carriage: Max 110 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS
Product may not offer all listed exercises.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les instructions et les précautions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation, avant d'utiliser l'appareil. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.**

3. **Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.**

4. **Cet appareil de musculation est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas l'appareil de musculation dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'appareil de musculation dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.**

6. **Utilisez uniquement l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le sol.**

7. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

8. **Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.**

9. **L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur ne pesant pas plus de 136 kg.**

10. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faîtes de l'exercice.**

11. **Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez à la normale.**

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation polyvalent WEIDER® POWER TOWER. L'appareil de musculation POWER TOWER est conçu pour vous aider à développer les groupes principaux de muscles de la partie supérieure du corps. Que votre objectif soit de tonifier votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de passer à l'assemblage, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces de l'appareil.

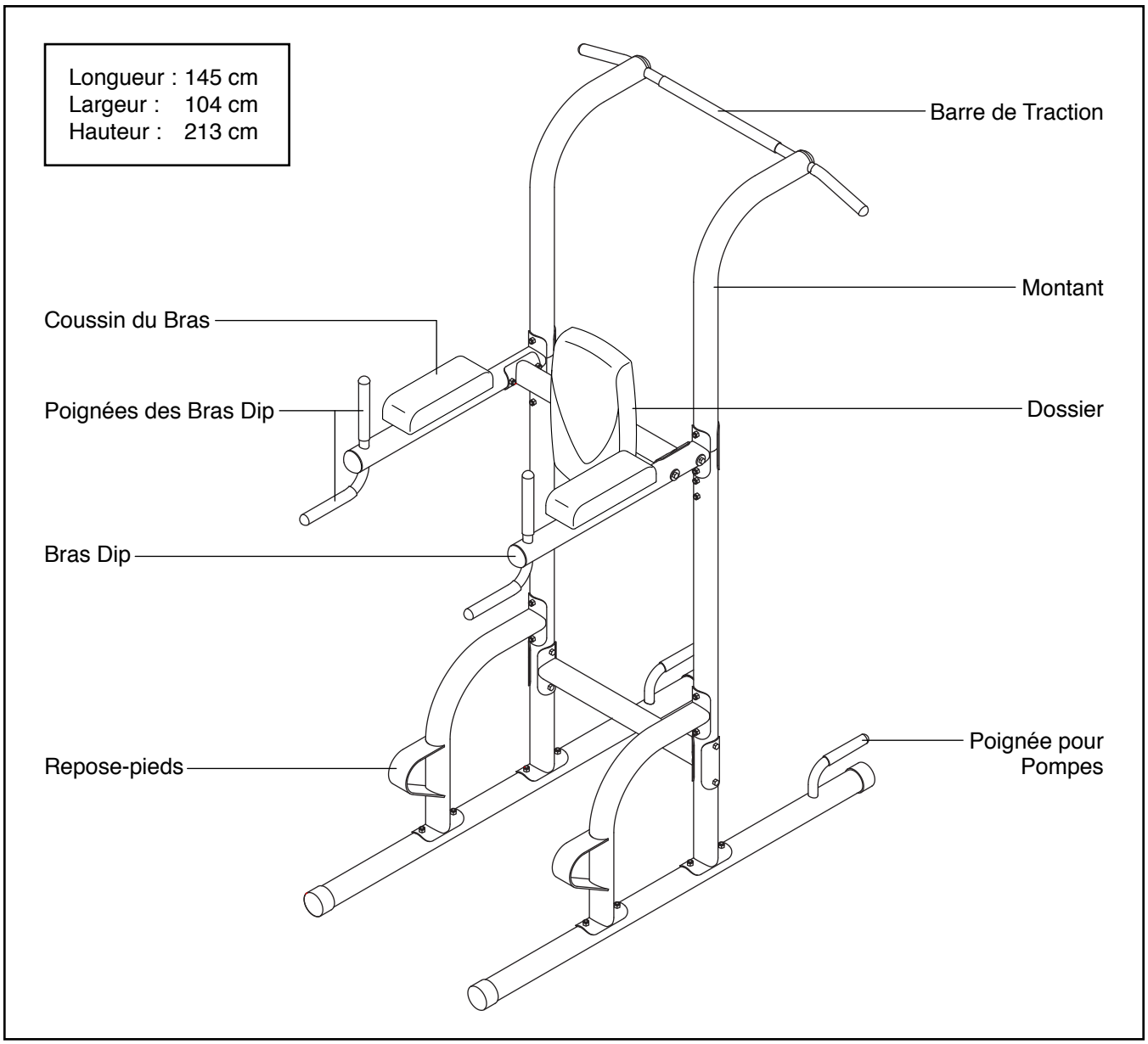
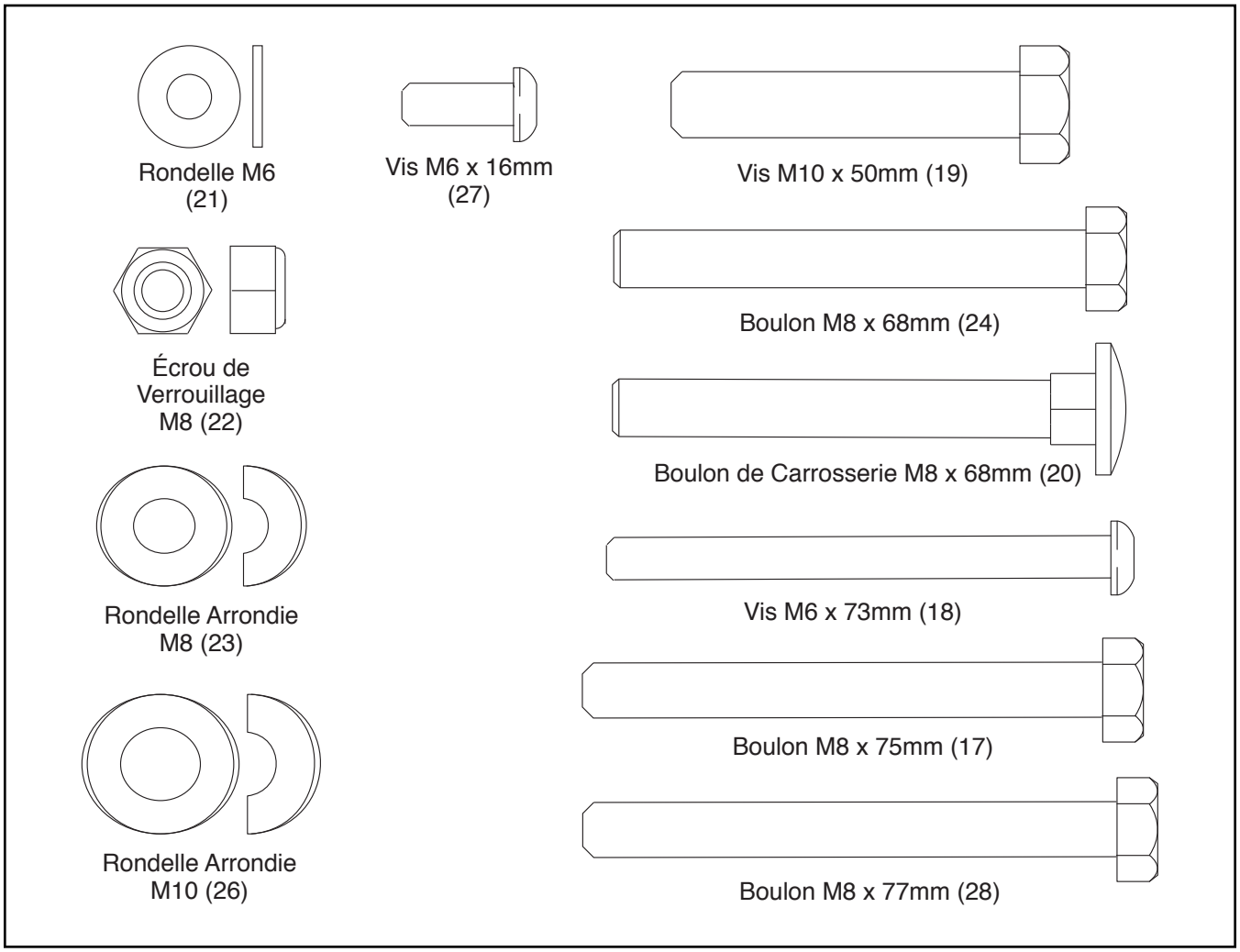


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**

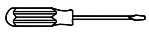


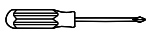
ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Étant donné le poids et la taille de l'appareil de musculation, il est préférable de l'assembler à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation lors de son assemblage.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- L'assemblage peut nécessiter l'utilisation de la graisse incluse ainsi que des outils suivants (non inclus).

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

un tournevis standard 

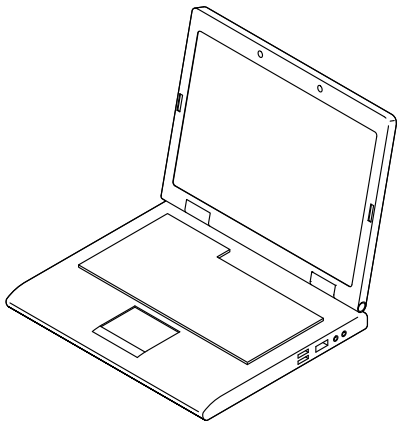
un tournevis à pointe cruciforme 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Accédez au www.iconsupport.eu sur votre ordinateur afin d'enregistrer votre produit.**
   - activez votre garantie
   - gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
   - pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

   Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.

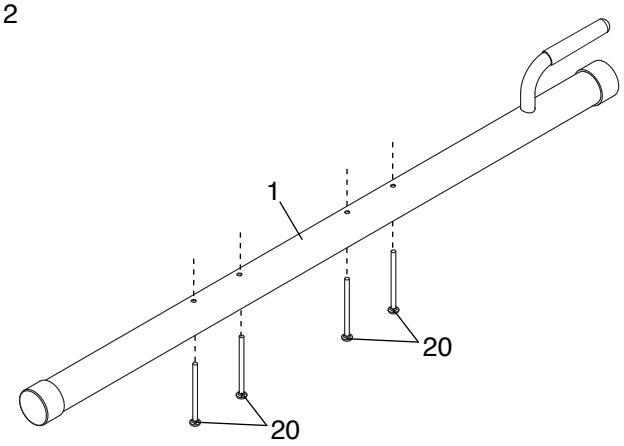
1



2. Insérez quatre Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) vers le haut dans la Base (1).

   Répétez cette étape avec l'autre Base (non illustrée).

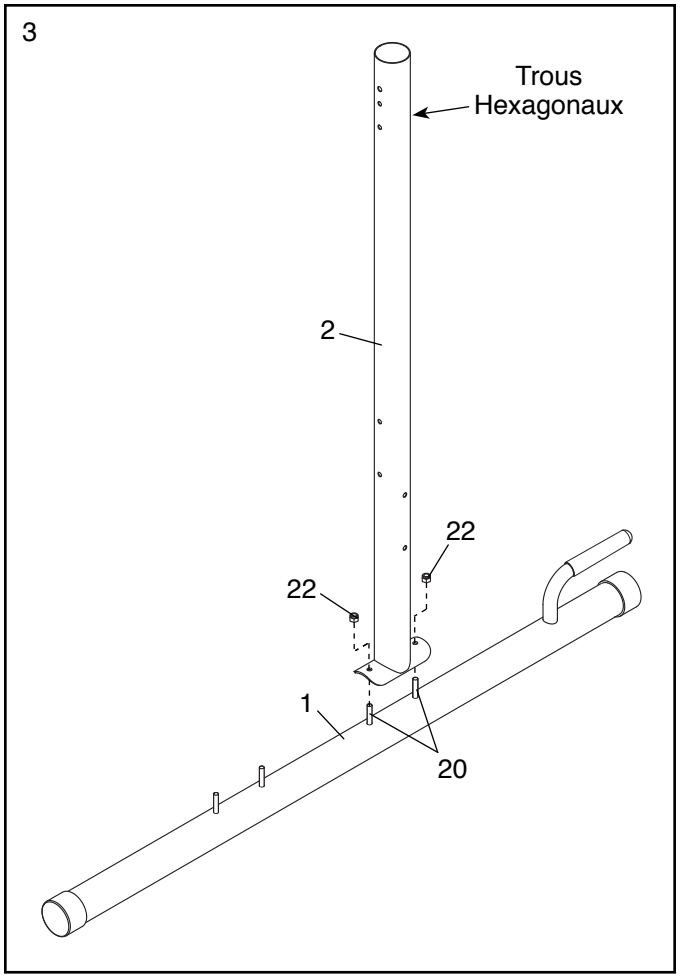
2



3. Orientez un des Montants (2) et une des Bases (1) comme sur le schéma ; **assurez-vous que les trous hexagonaux sont du côté indiqué du Montant.**

   Attachez le Montant (2) sur la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage**.

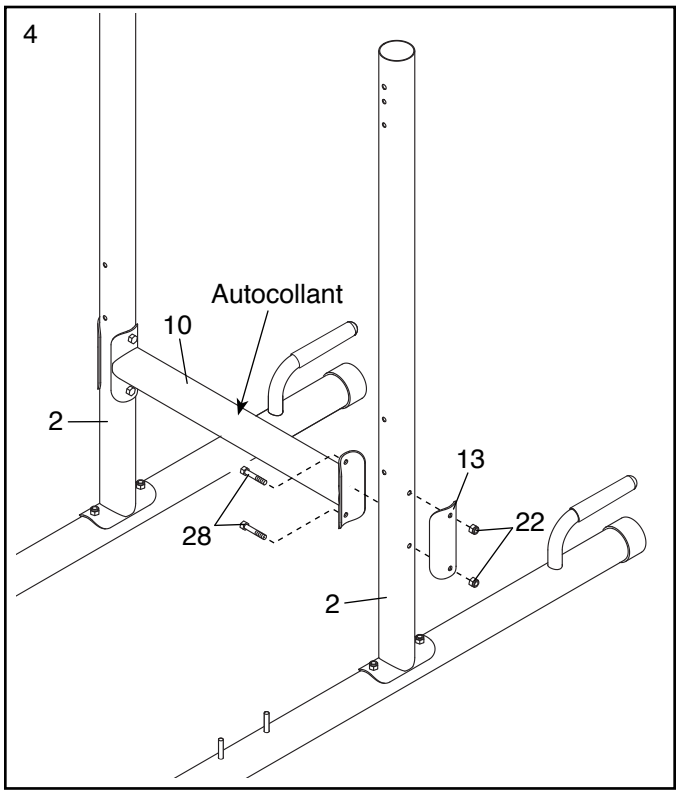
   Attachez l'autre Montant (non illustré) sur l'autre Base (non illustrée) de la même manière.



4. Orientez la Barre Transversale Inférieure (10) de manière à ce que l'autocollant d'avertissement se trouve en haut.

   Attachez la Barre Transversale Inférieure (10) sur un des Montants (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (28), une Plaque de Support (13) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

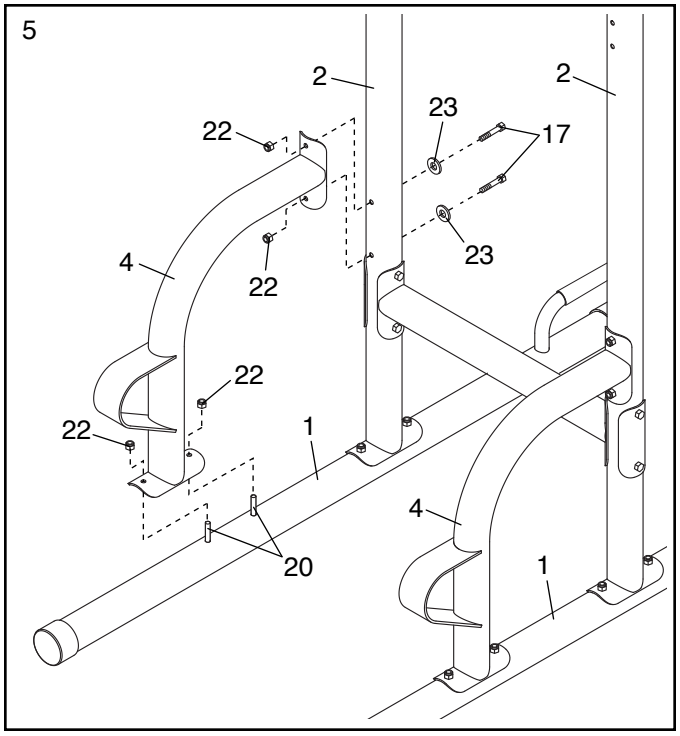
   Attachez l'autre Barre Transversale Inférieure (10) sur l'autre Montant (2) de la même manière.



5. Attachez un Cadre du Repose-pieds (4) sur une des Bases (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) indiqués, et de deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

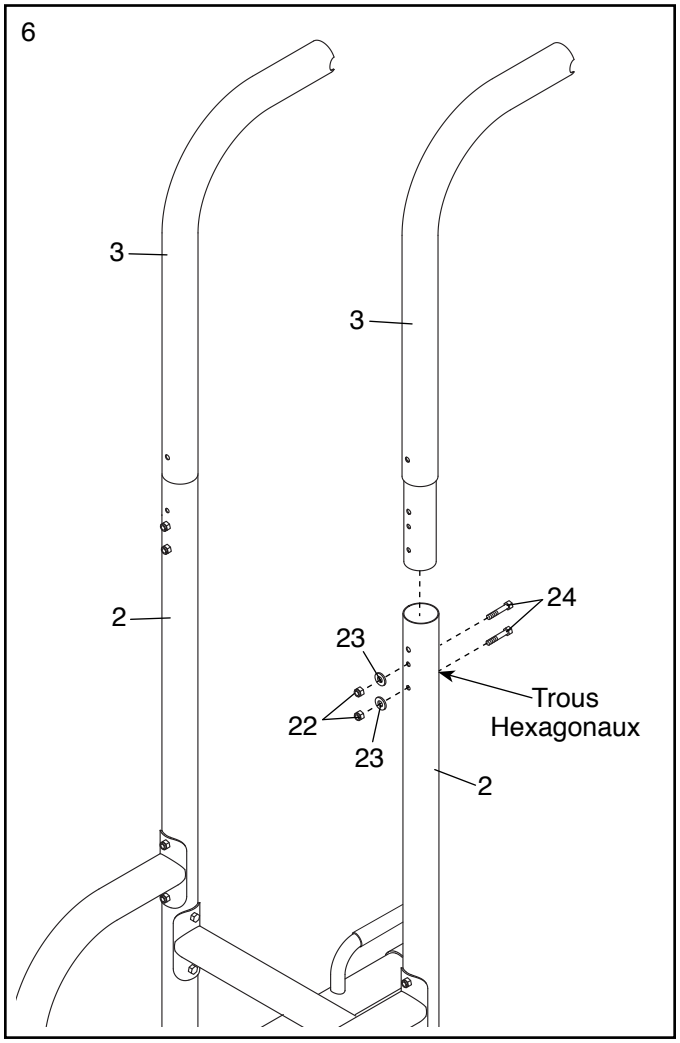
   Ensuite, attachez le Cadre du Repose-pieds (4) sur le Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 75mm (17), deux Rondelles Arrondies M8 (23), et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez l'autre Cadre du Repose-pieds (4) sur l'autre Base (1) et l'autre Montant (2) de la même manière.



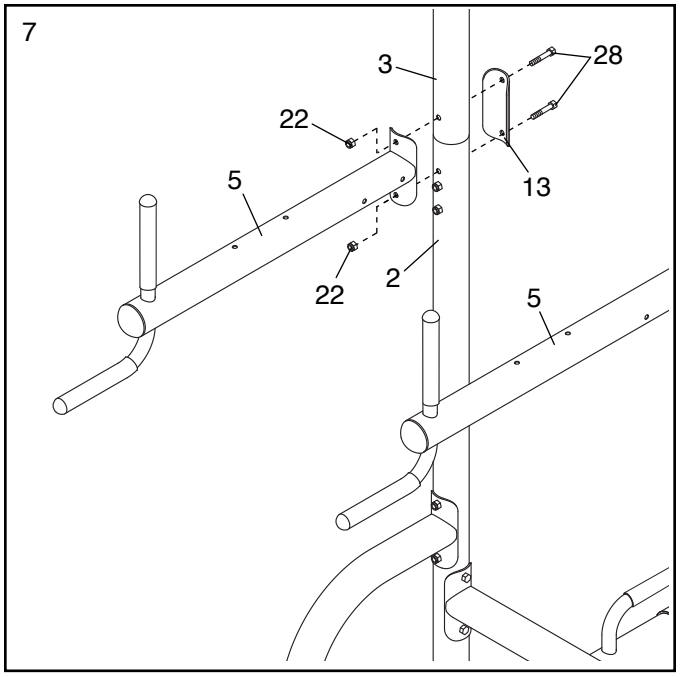
6. Orientez un des Cadres de Traction (3) comme sur le schéma, puis insérez-le dans un des Montants (2). Attachez le Cadre de Traction à l'aide de deux Boulons M8 x 68mm (24), deux Rondelles Arrondies M8 (23), et deux Écrous de Verrouillage M8 (22). **Remarque : les Boulons doivent être insérés dans le jeux de trous le plus bas sur le Cadre de Traction et le Montant. Assurez-vous que les têtes des Boulons sont dans les trous hexagonaux sur le Montant. Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Attachez l'autre Cadre de Traction (3) sur l'autre Montant (2) de la même manière.



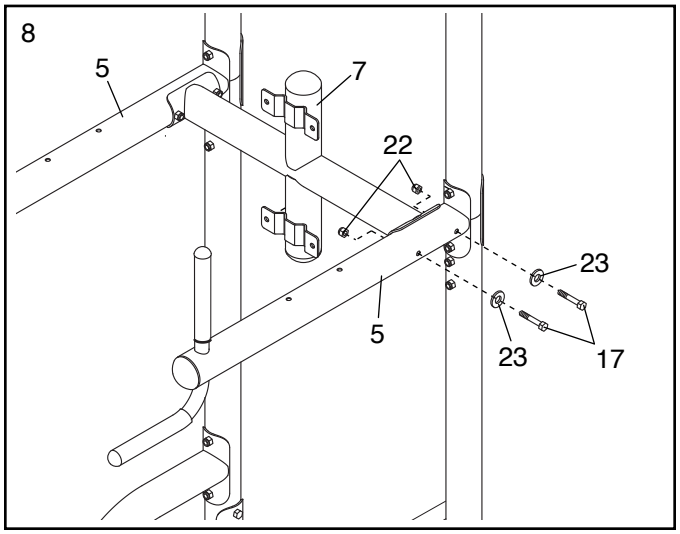
7. Attachez un Bras Dip (5) sur un des Cadres de Traction (3) et un des Montants (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (28), une Plaque de Support (13), et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Répétez cette étape avec l'autre Bras Dip (5).



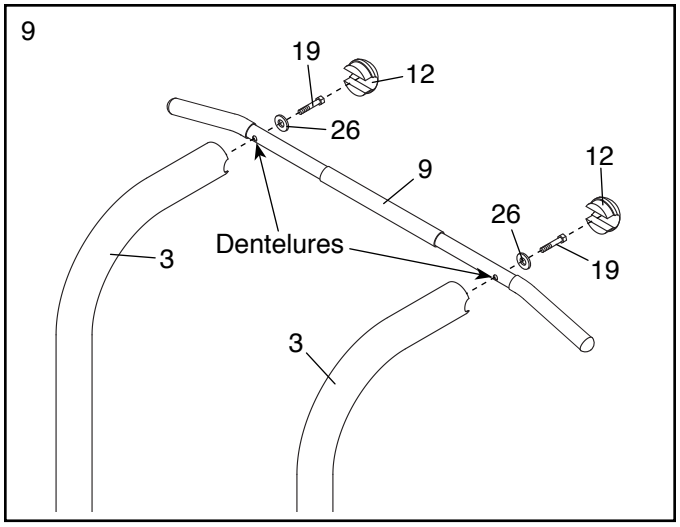
8. Attachez la Barre Transversale Supérieure (7) sur un des Bras Dip (5) à l'aide de deux Boulons M8 x 75mm (17), deux Rondelles Arrondies M8 (23), et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas encore les Écrous.**

   Attachez l'autre Barre Transversale Supérieure (7) sur l'autre Bras Dip (5) de la même manière.

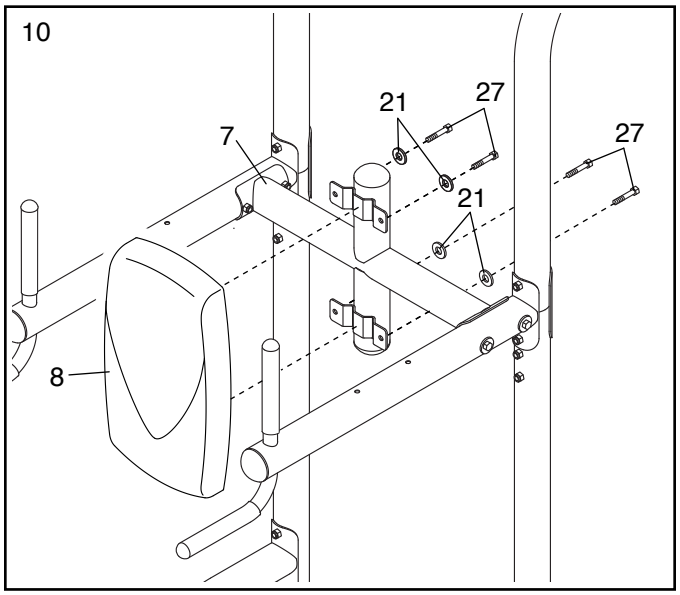


9. Attachez la Barre de Traction (9) sur les Cadres de Traction (3) à l'aide de deux Vis M10 x 50mm (19) et deux Rondelles Arrondies M10 (26). **Assurez-vous que les trous dentelés sur la Barre de Traction sont sur le côté illustré.** Ensuite, enfoncez deux Embouts en Caoutchouc (12) dans les extrémités des Cadres de Traction.

   Référez-vous aux étapes 3 à 8. Serrez tous les Écrous de Verrouillage M8 (22).

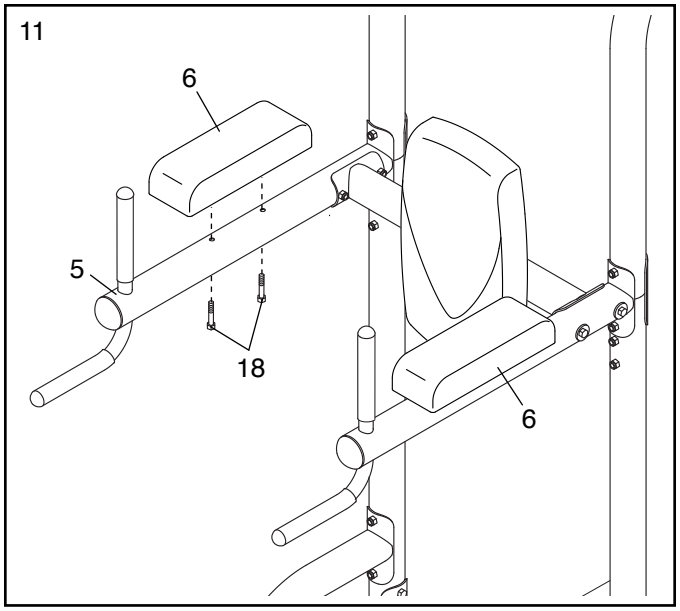


10. Orientez le Dossier (8) comme sur le schéma. Attachez le Dossier sur la Barre Transversale Supérieure (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (27) et quatre Rondelles M6 (21).



11. Attachez un Coussin du Bras (6) sur un des Bras Dip (5) à l'aide de deux Vis M6 x 73mm (18).

    Répétez cette étape avec l'autre Coussin du Bras (6).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

RECOMMANDATIONS POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'appareil et apprenez la position correcte de chaque exercice. Faites preuve de bon sens pour déterminer la durée appropriée pour chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Prenez au moins un jour de repos après chaque entraînement de musculation.

Remarque : une « répétition » est un cycle complet d'un exercice, comme une pompe. Une « série » est un ensemble de répétitions.

L'échauffement — commencez avec 5 à 10 minutes d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, et accélère votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine pour vous préparer à l'effort.

L'entraînement — planifiez 5 à 10 exercices différents dans chaque entraînement. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principaux, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer. Pour apporter équilibre et variété à vos entraînements, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Le retour à la normale — terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse de vos muscles et permettent d'éviter les problèmes consécutifs aux exercices.

L'entraînement polyvalent — combinez des exercices de musculation et des exercices aérobiques en suivant le type de programme suivant :

- Des entraînements de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques le mardi et le jeudi
- Un jour complet de repos chaque semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer

POSTURE DES EXERCICES

Effectuez le mouvement complet de chaque exercice d'un trait et n'utilisez que les parties appropriées de votre corps. Effectuez les répétitions de chaque série doucement sans marquer de pause. La phase d'effort de chaque répétition ne devrait durer que la moitié du temps de la phase de retour. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez durant la phase de retour. Ne retenez jamais votre respiration.

Reposez-vous pendant un court instant après chaque série :

- Pour vous muscler — reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Pour tonifier vos muscles — reposez-vous pendant une minute après chaque série.
- Pour perdre du poids — reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour rester motivé(e), gardez un journal de vos exercices. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Notez votre poids et vos principales mensurations une fois par mois.

Pour obtenir les meilleurs résultats, faites de vos entraînements une partie intégrale et agréable de votre vie.

JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

LISTE DES PIÈCES

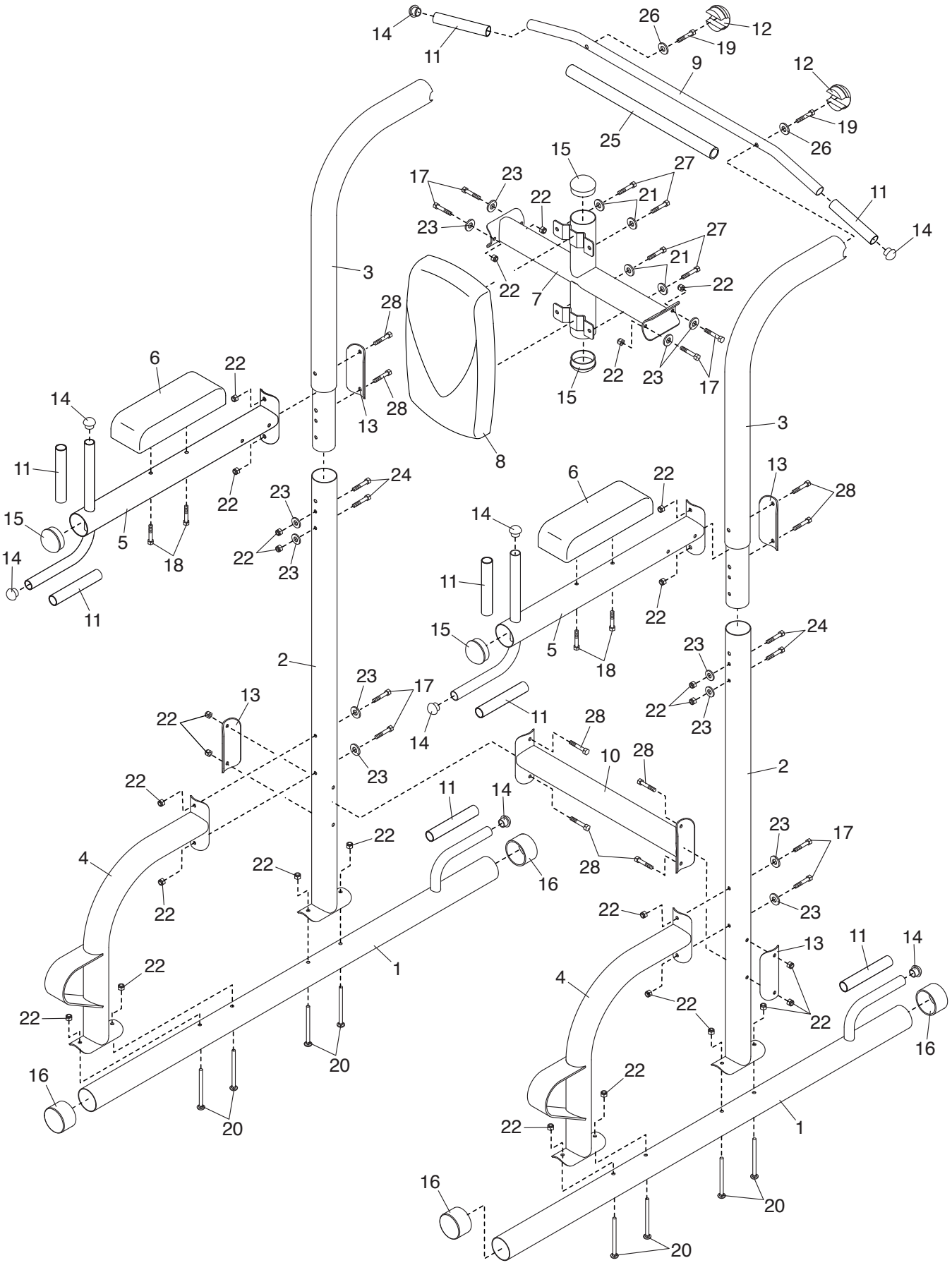
N°. du Modèle WEBE99712.1 R0914A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Base	16	4	Embout Femelle 60mm
2	2	Montant	17	8	Boulon M8 x 75mm
3	2	Cadre de Traction	18	4	Vis M6 x 73mm
4	2	Cadre du Repose-pieds	19	2	Vis M10 x 50mm
5	2	Bras Dip	20	8	Boulon de Carrosserie M8 x 68mm
6	2	Coussin du Bras	21	4	Rondelle M6
7	1	Barre Transversale Supérieure	22	28	Écrou de Verrouillage M8
8	1	Dossier	23	12	Rondelle Arrondie M8
9	1	Barre de Traction	24	4	Boulon M8 x 68mm
10	1	Barre Transversale Inférieure	25	1	Poignée Longue
11	8	Poignée Courte	26	2	Rondelle Arrondie M10
12	2	Embout en Caoutchouc	27	4	Vis M6 x 16mm
13	4	Plaque de Support	28	8	Boulon M8 x 77mm
14	8	Embout Mâle 25mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
15	4	Embout Mâle 60mm	*	–	Guide des Exercices

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle WEBE99712.1 R0914A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

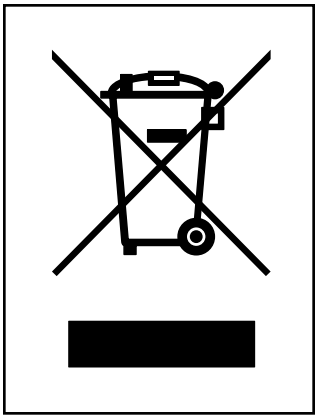
Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



Nº. de Pièce 367154 R0914A

Imprimé en Chine © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.